

Papenburgerin schreibt für Kinder

Entspannen mit Geschichten und Übungen

Von Susanne Risius-Hartwig

PAPENBURG „Fantasiereisen für Kinder“ ist eine Sammlung von Geschichten zum Vorlesen. Angelika Biert und die Wahl-Papenburgerin Ruth Korczak haben dieses Buch gemeinsam geschrieben.

Seit zwei Jahren wohnt Ruth Korczak mit ihrem Mann in Papenburg. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie hat sie in Köln positive Erfahrung mit den Fantasiereisen gesammelt, sagt sie. Die Entspannungs-Trainerin hat ihren Kindern und Enkeln gerne frei erfundene Geschichten erzählt, und diese sind ihr bei der Arbeit an dem Buch wieder eingefallen. Entspannungsübungen werden bei den Fantasiereisen zum Teil gleich in die Geschichten eingebettet. Eltern oder Erzieher können die Texte vorlesen, während die Kinder dabei lernen, sich aktiv zu entspannen.

In einem zweiten Teil des Buches werden von den Heilpraktikerinnen Ziele und Möglichkeiten der progressiven Muskelentspannung und des autogenen Trainings erläutert. Es werden Anwendungsbereiche aufgeführt und Tipps für Vor- und Nachbereitung gegeben.

Die Autorinnen haben mit der Veröffentlichung ihre Zusammenarbeit fortgesetzt, die sie mit „Fantasiereisen für Erwachsene“ begonnen



Mit den Fantasiereisen für Kinder setzen Angelika Biert und Entspannungstrainerin Ruth Korczak aus Papenburg ihre Arbeit als Autorinnen fort. Foto: Susanne Risius-Hartwig

hatten. Im Vorwort dazu erklären sie: „Immer öfter schreiben wir unsere Fantasiereisen selbst, da sie unser eigenes Herz berühren und wir sie so authentischer weitergeben konnten. Fantasiereisen (...) können helfen, jederzeit aus dem Stress und dem Alltag herauszutreten.“

Zusätzlicher Baustein

In der Arbeit mit Kindern bestehe die Möglichkeit, die Reisen als zusätzlichen Baustein therapeutisch in verschiedenen Bereichen einzusetzen. Ziel kann sein, Raum zu schaffen für eigene Gefühle oder auch Geduld zu lernen mit einer „Ampelgeschichte“.

„**Fantasiereisen** für Kinder“ von Angelika Biert und Ruth Korczak, (ISBN 978-3-00-058791-7) 2018, ist eine knapp 100-seitige Broschüre, kostet 12,50 Euro und ist im Buchhandel erhältlich.



Foto: S. Risius-Hartwig